

献立ひとくちメモ

2月28日(水)



サンラータン（酸辣湯）のお話です。

サンラータンは、中国の四川料理の一つです。（四川料理で有名なので、マーボー豆腐、ホイコーロー、バンバンジーなど。）お酢の酸味とトウガラシやラー油などの辛みを利かせた酸味のある辛いスープですが、皆さんが食べやすいように辛さは調整してあります。鶏肉やとうふ、しいたけなど具材がたっぷり入っていて、栄養満点です。最後に片栗粉でとろみをつけて、溶き卵を加えてふわふわに仕上げています。お酢に含まれるアミノ酸が胃や腸にはたらきかけるので消化しやすく、体をあたためてくれるので疲労回復に効果があります。

学年末考査も残り1日です。1年間の学習の成果が十分に発揮できるよう応援しています。試験時間最後まで諦めずにがんばりましょう♪